



NW London

know diabetes

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ (ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ)। ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖੂਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ??)
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ](#) ਵੇਖੋ

ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ, (ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੀਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਛੋਟੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੰਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਕੱਟ ਅਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ?, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਰਨ ਜਾਂ ਕੈਲੁਸੇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਐਕਵਸ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਨਮ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ- ਪਰ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਿਰੋਪੋਡਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਸਲਿੱਪਰ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ
- ਅਜਿਹੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ। ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਮਾਪੋ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਨੂੰ ਰਿਜ, ਨੋਕਦਾਰ ਬਿੰਦੂਆਂ ਜਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ।
- ਸੂਤੀ ਢਿੱਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਕਿੰਗਸ

• ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਕੌਰਨ ਪੇਅਰਿੰਗ ਨਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਪੋਡੀਏਟ੍ਰਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਅੱਗ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਟਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੰਬਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ ਨਿੱਘੇ ਢਿੱਲੇ ਬੈੱਡ ਸਾਕਸ ਪਹਿਨੋ
- ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਨਾ ਚਲੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਬੁਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ
ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਜ ਜਾਂ ਸਿਉਣ
ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਤਾਂ
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਪਹਿਨੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਦਲੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਫੈਕਟਰ ਵਾਲੀ
ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ
ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕਵੇਂ ਜੁੱਤੇ
ਪਹਿਨੋ

ਫੁੱਟਵੇਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਖਰਾਬ ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਛਾਲੇ, ਕੋਰਨ, ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ, ਬੁਨੀਅਨ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਟੋਅ ਜਿਹੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਟਵੇਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੇਖੋ: [ਫੁੱਟਵੇਅਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ](#)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਬ੍ਰੋਬਿੰਗ, ਰੰਗ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਰਿਸਾਅ ਬਾਰੇ ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਕਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਫੁੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਐਪ

ਪੋਡੀਐਟਰੀ ਦੇ ਕਾਲਜ ਨੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਐਪ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਐਪ ਐਨਆਈਸੀਈ
ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਇੰਟਰਕੋਲੀਜੀਏਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੈਟਿਕ ਫੁੱਟ
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐਡਰੋਇਡ ਜਾਂ ਐੱਪਲ 'ਤੇ ਐਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ